



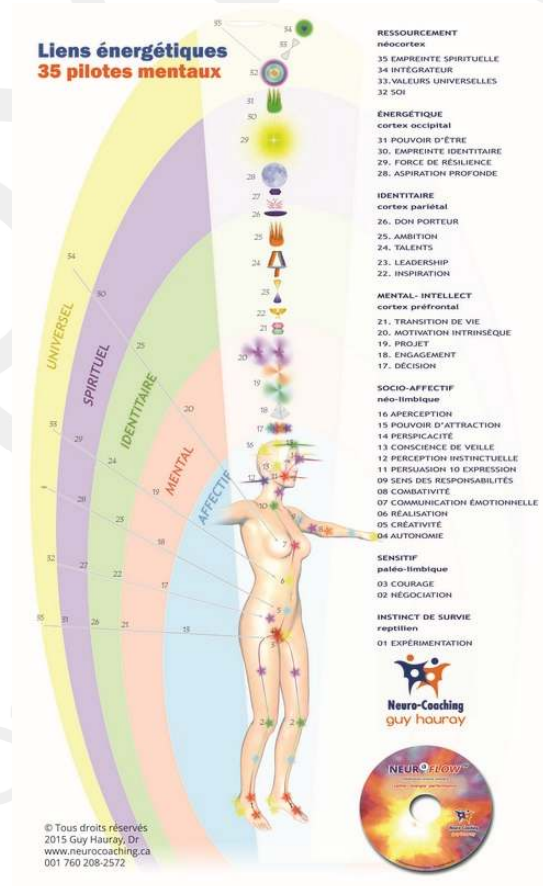
par Guy Hauray, Dr
senior coach-consultant international

Créateur du Neuro-Coaching™

Expert en neurosciences appliquées

Institut de **P**rofilage et de **N**euro**C**oaching™

LIENS ÉNERGÉTIQUES ENTRE LES 35 PILOTES NEURO-COMPORTEMENTAUX





NEUROFLOW™

GUIDE PRATIQUE D'UTILISATION

LA TECHNIQUE NEUROFLOW™

TECHNIQUE DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS

RECENTRATION – CONCENTRATION

DISCERNEMENT – EFFICIENCE

À PRATIQUER 1 JOUR SUR DEUX

L'ancrage de vos nouveaux réflexes obtenus avec **NEURO ACTIVE MINCEUR™** est garanti avec **NEUROFLOW™**, une méditation active ciblée d'une durée de 30 minutes incluse dans votre programme

Cette gymnastique neuronale construira très vite une synchronisation de vos aires cérébrales les plus agissantes dans les cas de:

- ♦ Dispersion
- ♦ Mémoire défaillante
- ♦ Hyper-Émotivité
- ♦ Humeur conflictuelle
- ♦ Hyper-Sensibilité
- ♦ Manque d'attention et de concentration

DES RÉSULTATS SPONTANÉS

**Avec NEUROFLOW™, les résultats seront au rendez-vous
dès votre premier exercice de 30 minutes**

- ♦ Votre calme vous surprendra et impressionnera votre entourage
- ♦ Vous vous sentirez à l'abri de toute manipulation
- ♦ Vous serez plus efficient dans vos activités



NEUROFLOW™

GUIDE PRATIQUE D'UTILISATION

LES BÉNÉFICES RECONNUS DE NEUROFLOW™

NEURO ACTIVE MINCEUR

Après 2 ou 3 séances de NEUROFLOW™ vous ressentirez :

- ☐ Beaucoup moins de compulsions
- ☐ Moins d'envie de sucre
- ☐ Une sensation plus rapide de satiété

NEURO SENSO TABAC

Pour ce qui est de la consommation de tabac ou ses dérivés (cannabis, etc.), les protocoles de Remédiation Émotivo-Cognitive sont différents que pour les problèmes de poids.

Il demeure que la pratique régulière de NEUROFLOW™ accélère considérablement le processus de sevrage.

NEURO SENSO ALCOOL

C'est dans le sevrage progressif de la prise d'alcool que NEUROFLOW™ a fait sa marque dans les années 90.



NEUROFLOW™

GUIDE PRATIQUE D'UTILISATION

AUTRES BÉNÉFICES RECONNUS DE NEUROFLOW™

☐ **STRESS CHRONIQUE**

—> apporte la détente tout en construisant la résistance psychique au stress environnemental

☐ **FATIGUE MENTALE ET NERVEUSE**

—> régénère le flux énergétique dans tout le corps physique et ramène la vitalité

☐ **PERTE DU SOMMEIL RÉPARATEUR**

—> rétablit le bon fonctionnement du cerveau et favorise l'abandon progressif des sédatifs et autres anxiolytiques et antipsychotiques

☐ **PERTE DE POIDS**

—> calme les compulsions et les envies immodérées et rétablit l'équilibre sans effort de volonté

☐ **ADDICTIONS**

—> constitue un support puissant dans le cadre d'une démarche de sevrage en calmant le besoin excessif de recherche d'évasion, de compensation, de sensations ou de plaisir et en stimulant un nouvel état de bien-être.

☐ **MANQUE DE CONFIANCE EN SOI**

—> garde la personne en pleine possession de ses moyens tout en développant de nouvelles capacités de perception, de vigilance et d'anticipation.



NEUROFLOW™

GUIDE PRATIQUE D'UTILISATION

NEUROFLOW™ ET VOTRE CERVEAU

Considérez NEUROFLOW™ comme un puissant accélérateur de l'effet produit par les séquences de Remédiation Émotivo-Cognitive prévues dans nos 3 applications :
MINCEUR – TABAC – ALCOOL

LES STIMULI SONT ADRESSÉS AUX ZONES CÉRÉBRALES SUIVANTES :

- ☐ **NOYAUX ACCUMBENS** => récompense
- ☐ **THALAMUS** => satisfaction des pulsions – satiété
- ☐ **CORTEX ORBITOFRONTAL** => courroie de transmission entre le CORTEX FRONTAL et le GYRUS CINGULAIRE donc du MENTAL vers l'ÉMOTIONNEL.
- ☐ **AMYGDALE LIMBIQUE** => mémoire de tout type d'émotions
- ☐ **HIPPOCAMPE** => mémoire situationnelle des mémoires émotionnelles
- ☐ **AIRE TEGMENTALE VENTRALE** => située à la partie supérieure du tronc cérébral – fait partie des circuits de récompense – a pour fonction de relayer les besoins de survie (nourriture – sécurité – dépendances ...) via la dopamine.



NEUROFLOW™

GUIDE PRATIQUE D'UTILISATION

POURQUOI PRATIQUER NEUROFLOW™ ?

Son but premier est de réduire le stress chronique en synchronisant les aires cérébrales en état de dichotomie par rapport les unes aux autres.

Durant 30 minutes, le patient ou le coaché est appelé à imaginer des couleurs sur les circuits énergétiques du corps en y incluant le cerveau. Des couleurs sont suggérées et correspondent au taux vibratoire d'une personne non stressée.

Le coaché peut imaginer d'autres couleurs. Si c'est le cas, il ne sera pas surpris, à l'issue de quelques séances, de voir les couleurs proposées apparaître avec une couleur de plus en plus brillante. Cela signifie qu'il est moins stressé et que son tonus naturel est de retour.

QUAND PRATIQUER NEUROFLOW™ ?

La sensation d'intensité que peut procurer NEUROFLOW™, risque d'empêcher le sommeil des personnes ne souffrant pas d'insomnie. Pour celles-ci il est recommandé de pratiquer NEUROFLOW™ le matin ou à un moment favorable de la journée.

Pour les insomniaques, la pratique de NEUROFLOW™ les conduira à un sommeil très réparateur.

QU'ARRIVE-T-IL SI JE M'ENDORS EN PRATIQUANT NEUROFLOW™ ?

Ceci est banal et normal. Au cours de la période d'endormissement (passage du taux vibratoire alpha à l'état bêta) le cerveau continue à capter les messages qui lui sont adressés.

Si vous vous endormez, dites-vous bien que cela répond à votre besoin prioritaire actuel, ne résistez pas. Si vous consommez des sédatifs, un sevrage graduel pourra être envisagé par votre médecin.



NEUROFLOW™

GUIDE PRATIQUE D'UTILISATION

QU'ARRIVE-T-IL LORSQUE MA PRATIQUE DE NEUROFLOW™ EST INTERROMPUE?

C'est que vous n'avez pas su préserver votre intimité au préalable. Prenez soin de couper toute distraction extérieure avant de commencer (portable, visiteurs, etc.), votre demi-heure de NEUROFLOW™ ne doit en aucun cas être perturbée. Sinon recommencez depuis le début.

SUIS-JE CONTRAINT À UNE POSITION PARTICULIÈRE POUR PRATIQUER NEUROFLOW™ ?

La seule contrainte est dans la disponibilité de l'esprit et de votre concentration.

Vous ne pouvez pas pratiquer NEUROFLOW™ en conduisant votre automobile. Pour le reste, votre seule contrainte est dans la disponibilité de votre esprit et votre capacité de concentration. Et dîtes-vous que toutes les positions confortables sont équivalentes. Choisissez la vôtre en prévoyant une couverture, car votre corps va se refroidir.

À QUELLE FRÉQUENCE DOIT-ON PRATIQUER NEUROFLOW™ ?

Deux à trois fois par semaine.

Il est préférable de garder une journée de repos entre chaque séance.

Dans certaines situations, il peut être recommandé d'augmenter le nombre de séances hebdomadaires.

Consultez un Expert-Conseil en NeuroCoaching au besoin.

QU'EST-CE QU'UN « SOLEIL »?

C'est tout simplement le moyen le plus facile d'imaginer une source lumineuse quelle que soit sa couleur



NEUROFLOW™

GUIDE PRATIQUE D'UTILISATION

JE NE VOIS PAS DE COULEURS, JE LES IMAGINE. EST-CE TOUT DE MÊME EFFICACE ?

Bien sûr ! Le simple fait de porter votre attention sur un point précis de votre corps a un impact bénéfique.

JE NE VOIS PAS LES MÊMES COULEURS QUE CELLES SUGGÉRÉES ?

Il est possible de percevoir spontanément une autre couleur que celle suggérée, gardez la après quelques temps (un ou deux mois) la couleur suggérée apparaîtra.

J'AI DE LA DIFFICULTÉ À ME CONCENTRER ET À TERMINER ?

Prenez soin d'éliminer tout facteur de distraction (surtout la sonnerie du téléphone).

Utilisez un casque d'écoute afin de vous isoler du milieu ambiant.

Prenez quelques instants pour vous couper du quotidien

Laissez vos préoccupations de côté.

À UN CERTAIN STADE, IL M'ARRIVE D'ÊTRE PRIS (E) DE PANIQUE OU D'ANGOISSE. UNE ENVIE DE PLEURER OU DE M'ENFUIR ME PREND. POURQUOI ?

Cela arrive rarement. Toutefois NEUROFLOW™ a parfois pour effet de débloquer des émotions refoulées.

Vivez ces émotions sans paniquer, c'est salutaire et libérateur.

Si vous êtes en démarche avec un de nos Expert-Conseil en NeuroCoaching, il saura vous renseigner et vous accompagner.

Ne refoulez surtout aucune émotion ou pensée, c'est le moment idéal pour les comprendre et s'en libérer.



NEUROFLOW™

GUIDE PRATIQUE D'UTILISATION

JE TROUVE LE RYTHME TROP RAPIDE?

La cadence imposée est le fruit d'une très longue expérience; il est souhaitable que vous parveniez à en suivre le rythme pour obtenir un résultat optimum.
Ne recherchez en aucun cas la vacuité ou un état contemplatif.

EST-CE NORMAL QU'APRÈS UNE SÉANCE DE NEUROFLOW™ JE ME SENTE COMME DANS UN ÉTAT SECOND?

C'est tout à fait normal. En fait c'est le but recherché, il faut passer par un état A-ÉMOTIF pour déjouer les résistances du mental.
C'est une sorte d'état de « vide plein » un peu comme l'effet satori du zazen; on ressent tout à la fois, une impression d'extrême lucidité et de détachement.
C'est pourquoi il est bon de se réserver un instant de recueillement après une démarche de NEUROFLOW.

Profitez de cet état pour voir objectivement les choses qui vous préoccupaient avant de faire la séance, ou pour penser à vous, à votre vie, aux gens que vous aimez.

Reprenez petit à petit vos activités, et vous vous sentirez reposé (e), énergisé (e), en plus d'avoir une vision claire de la réalité et des gens qui vous entourent.

MA FILLE A 13 ANS, EST-CE QU'ELLE PEUT PRATIQUER NEUROFLOW™ ?

NON. Attendez qu'elle ait au moins 16 ans, quand sa gestation hormonale (pré-puberté / puberté / post-puberté) sera complétée.

